

Qi Gong handicap Routine 4: Bärentritt

Tina Walpen

Aufwärmen:

Leitbahnen klopfen

Oeffnen und Schliessen

1. Bärentritt: leichte Fäuste machen und seitlich ca. in Ohrhöhe halten. Mit dem rechten Fuss flach auf den Boden stampfen und dann mit dem rechten Arm eine Art 'Schwinger' nach vorn machen. Dann den linken Fuss heben, stampfen, und 'hauen'. Die Arme holen jeweils hinten leicht aus. Abwechseln rechts und links, der Oberkörper geht mit, die Schultern rotieren mit beim Ausholen. Bärengefühl.



die Arme etwas sinken lassen, die Ellbogen schauen nach aussen.

2. Bärentanz: Hin und her wiegen (wie Schunkeln, die Kraft kommt vom Becken aus, oben bleibt man mehr oder weniger aufrecht). Dann die Arme in die Luft heben, die Hände entspannt bewegen, so wie man ein Tuch schwenken würde, der Oberkörper geht mit. .

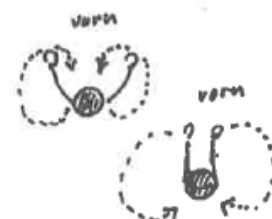


Hände zur Taille, Handflächen nach oben. (Falls stehend: enger Stand)

3. Beeren pflücken und im Waldteich schwimmen

Beide Arme von der Taille etwas nach hinten ziehen und dann aussen nach vorn kreisen lassen. Die Hände wieder an der Taille vorbeiziehen, den Körper dabei streifen. Der Körper geht elastisch mit, auch die Hände bewegen (pflücken). Bild: von oben gesehen.

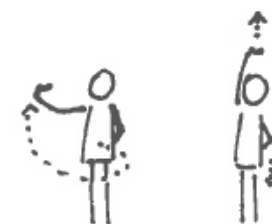
Dann die Kreise in die andere Richtung ausführen, (wie Brustschwimmen).



die linke Hand locker im Kreuz halten, die rechte Hand vorn auf den Bauch. (Falls stehend: enger Stand)

4. Morgentau im Jadeteller

Die rechte Hand wie einen Teller halten, nach links unten vorn und dann nach rechts oben kreisen lassen bis über den Kopf. Beide Hände 3x wegstossen, die obere mit der Fläche nach oben, die hintere nach unten d.h. 3x AUS (und EIN). Die Tellerhand geht auf dem gleichen Weg zurück und streift dann rechts an der Taille vorbei nach hinten zum Kreuz. Die andere geht gleichzeitig links nach vorn zum Bauch und wird zur Tellerhand, d.h. so abwechseln.



die linke Hand mit der Fläche nach oben vor den Bauch halten.

5. Auf den Tisch hauen

Mit der rechten Hand vom inneren Oberschenkel nach oben bis zum Rippenrand streichen, dann eine Faust machen und kurz und klar aber elastisch die linke Hand nach unten wegstossen.

Dann entsprechend die andere Seite.



die Hände in Schulterhöhe vor den Körper bringen, die Handflächen nach vorn richten.

6. Schieben und Loslassen:

EINatmen, dann beim AUSatmen mit beiden Armen nach schräg rechts vorn stossen. Wieder EINatmen, Hände entspannen und wieder zurückziehen. Sich vorstellen, man schiebe ein schweres Möbel, d.h. die Kraft kommt vom Bauch her.

Abwechselnd nach rechts und links.



die Hände vor dem Körper halten, Handflächen vis-à-vis. Einen imaginären, federleichten Ball halten.

7. Mit dem Ball spielen

Den 'Ball' drehen, wenden, heben etc, spielen mit den möglichen Bewegungen, aber immer auf eine entspannte Haltung achten.

Den Ball auch kleiner und grösser machen. Schluss: den Ball klein machen und seine Energie in den Bauch versorgen.



die Hände auf den Bauch legen.

8. Winterschlaf

Schiessen Sie die Augen, atmen Sie ruhig ohne weiter daran zu denken. Stellen Sie sich eine Weile die Farbe Gelb vor und atmen Sie auch 'gelbe' Luft ein.

Dann stellen Sie sich vor, Sie kuscheln sich in eine warme und weich gepolsterte Höhle. Falls das schwierig ist, kuscheln Sie sich unter eine warme weiche Decke. Wichtig ist, dass Sie sich geborgen und beschützt fühlen.

Lösen Sie sich nach einer Weile bewusst vom Bild und atmen Sie 2-3x tief ein- und aus.



Abschliessen:

Oeffnen und Schliessen

Den Bauch im Uhrzeigersinn reiben, dann die Hände reiben. Das Gesicht leicht abklöpfeln, den Schädel kräftig massieren ('Haare waschen') und dann die Ohren kneten. Am Schluss sanft und langsam von den Schläfen nach unten streichen (Hals und Gaumen weit machen) so dass man gähnen kann. Zum Schluss in die Hände klatschen.